DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok V. — 1909. Nr. 4.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką 1 kor. 50 h. Zamiejscowa 2 kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 2 marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki 3 franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

Ćwiczenia właściwe.

Przystępując do ćwiczeń właściwych, należy zwrócić przedewszystkiem uwagę na błędy pojawiające się najczęściej przy różnych postawach, a wywierających zarazem najbardziej ujemny wpływ na budowę ciała ludzkiego. Są to tak zwane błędy kollektywne, a mianowicie:

a) Brak pewności w postawach, która pochodzi zazwyczaj stąd, że położenie stóp jest nieodpowiednie, lub też także stąd, że trzymanie się w biodrach jest błędne;

b) Wstrzymywanie oddechu przy bardziej natężających postawach i ruchach, szczególnie przy silniejszych skłonach wstecz, lub też niedokładne oddechanie występujące zawsze, jeżeli tylko nie zwracamy uwagi na właściwe położenie klatki piersiowej, które znowu jest zależne od odpowiedniego trzymania głowy, szyi i barków;

c) Zaniedbanie naprzemianstronności lub też wymogów symetryi tak przy ruchach jednostronnych jak również naprzemian stronnych;

d) Zastosowanie tak natężającej postawy, że dany ruch może być wykonany tylko wtedy, jeżeli użyjemy całego zapasu naszej siły dotyczącej grupy mięśniowej;

e) Mimowolny bardziej, lub mniej nieświadomie występujący ruch, lub też natężenie tych części ciała, które w czasie ruchu innych części powinne być nieruchome lub których nie powinno się natężać;

f) Wysunięcie łopatek wstecz przy tych ruchach, przy których ramiona pręży się w pion lub wprzód, lub też zbliżanie rąk do siebie w tych lub podobnych położeniach ramion na mniejszą odległość, niż szerokość własnych barków;

g) Zaniedbanie właściwego rytmu w czasie wykonywania odpowiednich ruchów;

h) Za małe zwracanie uwagi przy ruchach powolnych na jednostajność ruchu;

i) Za małe zwracanie uwagi na poprawną formę ruchu.

UWAGA. Pojawiające się najczęściej błędy przy bliżej określonych ruchach, podane są przy ich opisie.

Tydzień pierwszy.

I. Ćwiczenia rzędowe, wstępne, odprowadzające[1]: ustawienie trójrzędowe, odliczenie do dwóch, kolumna ćwiczebna w prawo, zmiana jedynek i dwójek).

Podnoszenie ramion: przodem w pion — opuszczanie bokiem w dół (2 razy).

Post. napalcowa: ręce na biodra do postawy kucznej (1—4); początkowo licząc, następnie bez liczenia na rozkaz: ćwicz!

Post. ręce na biodra: naprzemianstronne zwroty głowy (1—4).

Post. zwarta — skłon wstecz: naprzemianstronne zwroty głowy (1—4).

Post. zwarta — ręce na biodra: zwroty tułowia w l. i pr.

Po przyjęciu postawy pierwotnej wydaje się rozkaz: 1. W lewo się — zwróć!

Na ten rozkaz tułów zwraca się zwolna w zapowiedzianym kierunku, jak długo na to pozwala niezmienna postawa nóg i stóp; głowa i ramiona zwracają się również w podanym kierunku, nie zmieniając jednak poza tem swego położenia; kolana wyprostowane, a łopatki również w niezmiennem położeniu.

2. Do przodu się — zwróć!

Tułów wraca tą samą drogą zwolna do post. pierwotnej.

---

[1]) Ćwiczenia te dlatego zowią się odprowadzającemi, ponieważ regulując obieg krwi, odprowadzają nadmiar jej z mózgu.

Najczęstsze błędy: a) obie stopy nie stoją w miejscu; b) biodra biorą znaczniejszy udział w ruchu, niż tego wymaga konieczna potrzeba; c) kolana nie są należycie wyprostowane; d) głowa i ramiona zmieniają swe położenie w stosunku do tułowia.

Post. ręce na biodra: ruchy przygot. do skoku wolnego. Na rozkaz: przygotowanie do skoku wolnego raz! dwa! trzy! cztery! wykonuje się ruchy analogicznie z ruchami przychodzącymi w przybieraniu post. kucznej, lecz w tempie szybkiem i z pewnem wytrzymaniem pojedynczych taktów. Na »raz« zatem przyjmuje się post. napalcową, na »dwa« kuczną, na »trzy« znowu napalcową, a na »cztery« postawę pierwotną.

Po pewnej wprawie ćwiczenie to wykonuje się bez liczenia na rozkaz: Przygotowanie do skoku wolnego — ćwicz! Na ten rozkaz wykonuje się pojedyncze ruchy ćwiczenia z szybkością 80—100 taktów w minucie.

UWAGA. Powyż opisane ćwiczenie wykonuje się również z lepiej ćwiczącymi w postawie rozkrocznej.

II. Wypuklenie klatki piersiowej (Skłony napięte). Wszelkie ćwiczenia należące do tej grupy wywierają silny i poniekąd równo rozłożony wpływ na całe ciało. Przez ćwiczenia te skracają się mięśnie grzbietu, a wydłużają mięśnie po przedniej stronie ciała, co przyczynia się do wypuklenia klatki piersiowej i do właściwej postawy całego ciała. Przy zastosowaniu tych ćwiczeń powinniśmy jednak wiedzieć o następujących właściwościach kręgosłupa: Stos kręgowy złożony z kręgów spojonych i wzmocnionych nie w każdej części składowej jest jednakowo giętki. Giętkość ta bowiem zależną jest w części od rozmaitej grubości i miękkości, w części zaś od kształtu pojedynczych kręgów, które podobne formą, różnią się od siebie w szczegółach. Największą ruchliwością odznaczają się z powodów wyżej wymienionych i innych kręgi szyjne, najmniejszą piersiowe. Ruchliwość tych ostatnich jest również ograniczoną obecnością żeber. Większą natomiast giętkością odznaczają się kręgi lędźwiowe. Stąd przy wszelkich skłonach wstecz popełniają ćwiczący zazwyczaj ten błąd, że uginają się w kręgach lędźwiowych, przez co zwiększają lub powodują chorobliwe ugięcie kręgosłupa w kręgach lędźwiowych. Dlatego to przy wszelkich skłonach napiętych powinno się zwracać baczną uwagę na właściwy sposób wykonania tych ćwiczeń: klatka piersiowa silnie wypuklona, całe zaś ciało wyprostowane pada wstecz t. j. znaczna część jego ciężaru znosi się za pośrednictwem wyprostowanych ramion z wytrzymałością przyrządu, ściany lub siły współćwiczącego (ych), to znaczy, że gdybyśmy nagle usunęli tę podporę, ciało runęłoby wstecz; przez to unikamy, a raczej sprowadzamy do minimum wgięcie kręgosłupa w kręgach lędźwiowych. Również z powodów wyżej wymienionych następują po wszelkich skłonach napiętych, skłony łukiem wprzód, a bezpośrednio po nim zwykły wprzód, które mają w tym wypadku wpływ przeciwdziaławczy.

*

UWAGA 1. Ćwiczenia tej grupy utrudnia się częściowo, zwiększając odstęp stóp od przyrządu (od jednej do trzech stóp), częściowo przez silniejsze wypuklenie klatki piersiowej z równoczesnem podaniem całego ciężaru ciała wstecz. Ostateczną granicę w ćwiczeniach tych osiąga się wtedy, gdy ramiona są prawie w poziomie.

UWAGA 2. Oparcie dla rąk powinno być początkowo przy ćwiczeniach tych jak najwyżej, a skłon wstecz jak najmniejszy. Dopiero wtedy, gdy ćwiczący nabrali dostateczną wprawę w podnoszeniu górnej części klatki piersiowej, zwiększa się coraz bardziej odległość między stopami a przyrządem, a również w miarę tego skłon wstecz.

Skłon napięty z oparciem palców rąk o szczebel drabinki (ścianki szczeblowej). Odległość od przyrządu na jedną stopę.

Po ustawieniu się ćwiczących na jedną stopę od przyrządu, plecami do przyrządu wydaje się rozkaz:

1. Ramiona w pion — pręż!
2. Wstecz się — skłoń!

Tułów ugina się zwolna tak daleko wstecz, aż palce rąk (mianowicie oba wskazujące, gdyż dłonie rąk zwrócone ku sobie), oprą się o szczebel drabinki, przyczem ciało opada nieco wstecz, a część jego ciężaru spoczywa na mięśniach wyprężonych ramion; kolana prosto, głowa i ramiona podane silnie wstecz, a te ostatnie w przedłużeniu łuku, jaki powstał skutkiem skłonu tułowia wstecz; wzrok skierowany prosto w górę, broda wciągnięta.

Postawę pierwotną przybiera się na rozkaz: Prostuj się!

Na ten rozkaz przybiera się postawa pierwotna bez zmiany położenia głowy lub ramion w stosunku do całego ciała. Przytem należy zauważyć, że obie ręce opuszczają przyrząd równocześnie, a to przez pewien rodzaj lekkiego odbicia się od niego lecz i w tym ostatnim momencie należy klatkę piersiową mieć wypukloną a ramion nie uginać.

2. Ramiona w dół — pręż!

Najczęstsze błędy: a) wstrzymanie oddechu; b) uginanie kolan; c) podawanie głowy wprzód lub zanadto wstecz; d) ramiona za mało podane wstecz lub nie są zupełnie wyprostowane; e) dłonie rąk nie są zwrócone ku sobie; f) górna część klatki piersiowej nie jest należycie wzniesioną, (zależne to jest przedewszystkiem od położenia ramion i głowy); g) biodra podane wprzód; h) ciało nie pada wstecz, a wreszcie i) wgięcie w lędźwiach za wielkie.

Podpór leżąc przodem — rzut nóg wprzód (do kucznięcia lub przysiadu).

Postawę pierwotną przyjmuje się na rozkaz: Podpór leżąc przodem — raz! dwa!

Kolana ugina się szybko i przyjmuje się postawę kuczną, przyczem ręce zwrócone palcami ku sobie opierają się o podłogę

w odstępie równającym się przynajmniej szerokości barków ćwiczącego (raz); następnie rzuca się obie nogi równocześnie możliwie najdalej wstecz, prostując zarazem ciało szybko; cały ciężar zupełnie wyprostowanego ciała spoczywa na mięśniach ramion i palców nóg, wgięciu zaś w lędźwiach przeciwdziałają mięśnie brzuszne: z tego to powodu ćwiczenie to może być zarazem ze skutkiem użyte jako ćwiczenie mięśni brzusznych. Ramiona wyprostowane, pięty razem; głowa wzniesiona do góry, broda nieco wciągnięta (dwa).

Z postawy tej wykonuje się właściwe ćwiczenie na rozkaz:

Do kucznięcia (przysiadu) rzuć nogi wprzód — raz! Do postawy leżąc — dwa! (C. d. n.).

Ćwiczenia maczugami.

Postawa zasadna: maczugi na barkach. W. K. = Wielkie koło, wykonuje się ramieniem wyprostowanem; m. k. = małe koło wykonuje się ramieniem ugiętem; prz. k. = przyręczne zaś koło tylko maczugą o ramieniu prostem. R. = ramiona. Pr. r. = prawe ramię. L. r. = lewe ramię. Każde ćwiczenie 8 razy.

I. Oddział.

W postawie zasadnej »maczugi na barkach«, łukiem do środka przenosimy ramiona do położenia »R. w bok«.

a) W. k. równorącz w górę do środka (takt 1.).

b) W. k. równorącz w górę do środka z prz. k. w górę za rękami w położeniu »r. w bok«.

c) W. k. równorącz w górę do środka + prz. k. w górę za rękami w położeniu »r. w bok« + m. k. za głową do środka do położenia »r. w pion«.

d) Pół w. k. równorącz do środka + m. k. w dole za sobą na zewnątrz + $1/4$ w. k. z prz. k. w górę za rękami + m. k. za głową do środka i $1/4$ w. k. w górę do położenia »ram. w pion«, (Takt: 1, 2, 3, 4).

II. Oddział.

Ram. w bok w prawo. *a)* L. r. w k. w górę; Pr. r. w. koło w dół — oboma ram. równocześnie (takt 1, 2).

b) L. r. $1/4$ w. k. w górę (w pion) + m. k. za głową na zewn. + $3/4$ w. k.; Pr. r. $1/4$ w. k. w dół + m. k. za sobą w dole do środka + $3/4$ w. k. — oboma ram. równocześnie (takt 1, 2).

c) L. r. $1/4$ w. k. w dół + m. k. za sobą w dole na zewn. + $3/4$ w. k. do poł. l. r. w bok w prawo; Pr. r. $1/4$ w. k. w górę + m. k. za głową do środka + $3/4$ w. k. w lewo do poł. pr. r. w bok pr. — oboma ram. równocześnie.

d) L. r. prz. k. w górę za ręką + $1/4$ w. k. w górę + m. k. za głową na zewn. + $1/4$ w. k. do poł. »l. r. w bok w lewo« + prz. k. za ręką w dół + $1/2$ w. k.; Pr. r. prz. k. w dół za

ręką + $^1/_4$ w. k. w dół + m. k. za sobą w dole do środka + $^1/_4$ w. k. do poł. »pr. r. w bok w lewo« + prz. k. za ręką w g. + $^1/_2$ w. k. — ob. ram. równocześnie (takt 1, 2, 3, (4).

III. Odddział.

Z położenia »R. w bok w prawo« (via II.) $^3/_4$ w. k. równorącz w dół do położenia »r. w pion!« *a)* Pr. r. $^1/_2$ w. koła w pr. + m. k. za sobą w dole do środka + $^1/_2$ w. k. do pionu; L. r. w. k. w pr. + m. k. za sobą w dole na zewn. + $^1/_2$ w. k. do pionu.

Uwaga: L. r. spaźnia się o $^1/_2$ koła, t. z. pr. r. jest już w dole a lewe r. dopiero zaczyna (tak 1, 2, 3, (4).

b) P. r. $^1/_2$ w. k. w pr. + m. k. za sobą w dole do środka + $^1/_2$ w. k. do pionu + m. k. za głową na zewnątrz; L. r. $^1/_2$ w. k. w pr. + m. k. za sobą w dole na zewnątrz + $^1/_2$ w. k. do pionu + m. k. za głową do środka.

Uwaga: L. r. spaźnia się jak przy *a.* (takt 1, 2, 3, 4, 5 (6).

c) $^1/_4$ w. k. równorącz + prz. k. w dół za rękami w położ. »R. w bok w pr.« + $^1/_4$ w. k. w dół + m. k. za sobą w dole równorącz w lewo + $^1/_4$ w. k. do położenia »R. w bok w lewo« + prz. k. w górę równorącz za rękami + $^1/_4$ w. k. do położenia »R. w pion« (takt 1, 2, 3 (4).

d) W. k. równorącz w pr. + prz. k. równorącz w pr. przed rękami + w. k. równorącz w pr. + m. k. równorącz w prawo za głową (takt 1, 2, 3 (4).

IV. Oddział.

a) R. w pion! L. r. $^1/_2$ w. k. do środka + m. k. za sobą w dole na zewn. + $^1/_2$ w. k. + m. k. za głową do środka + w. k. do środka »do pionu«. Pr. r. m. k. za głową do środka + w. k. do środka + $^1/_4$ w. k. do środka + m. k. za sobą w dole na zewnątrz + $^1/_2$ w. k. »do pionu« (takt 1, 2, 3 (4).

Łukiem w lewo przenieś **„Ram. w bok w prawo"**.

b) L. r. w. k. w dół z m. k. za głową do środka + $^1/_2$ w. koła w dół do położ. »l. r. w bok w l.« + wytrzymaj 1 takt w tem położeniu + m. k. za głową na zewnątrz + $^1/_2$ w. k. w dół do położenia »l. r. w bok w pr.« Pr. r. 1 takt wytrzymaj + m. k. za głową na zewnątrz + $^1/_2$ w. k. w dół z m. k. za głową do środka + $^1/_2$ w. k. w dół do poł. »pr. r. w bok w pr.« (takt 1, 2, 3, 4, 5 (6).

c) L. r. w. k. w dół z m. k. za głową do środka + $^1/_2$ w. k. w dół do położ. »w bok w lewo« + prz. k. w górę za ręką + $^1/_2$ w. k. w górę do poł. »l. r. w bok w prawo«. Pr. r. prz. k. w dół za ręką + m. k. za głową na zewnątrz (takt 1, 2, 3 (4).

d) W. k. równorącz w prawo + w. k. równorącz w prawo z m. k. za głową w pr. + $^1/_2$ w. k. w pr. z m. k. za sobą w dole przed sobą w pr. + $^1/_2$ w. k. do poł. »R. w pion«.

Świątkiewicz W.

Ćwiczenia „Basket Ballem“

wykonane przez Czechów z Ameryki na Zlocie w Pradze 1907 r.

ułożyli:

A. Haller, Aug. Tesař, B. Trefny.

(Dokończenie).

III. Oddział.

I. część. Ruchy pierwszych.

1. 1/4 obrót w lewo, (na pr. pięcie) do wykroku lewą + ram. wprzód. Fig. 47.

2. Kucznij lewą, pr. wykrok + ram. w górę, lekko ugięte. Fig. 48.

3. 1/4 obrót w pr. (na pr. nodze), l. noga w bok + ram. w bok, piłka na prawej dłoni. (Z poł. ram. w górę wykonujemy łuk oboma w dół na lewo, w dole: prawe ramię wykonywa dalszy ruch do poł. w bok, l. wraca odwrotną drogą do poł. w bok. Fig. 49.

4. 1/4 obrót w lewo, wypad lewą wprzód, prawą ręką rzucić piłkę ku drugiemu, oba ram. pozostaną w poł. wprzód. Fig. 50.

5. 1/4 obrót w lewo (na lewej), wypad w bok prawą, lekki skłon wprzód, uchwycić piłkę w przodzie. Fig. 51.

6. 1/2 obrót w prawo (na prawej), wypad lewą w bok, ram. w dół, skos na lewo (pośrednio ram. wprzód). Fig. 52.

7. Lewa noga w bok, łukiem górnym rzucić piłkę (nad głowę) drugiemu, prawe ram. zostaje w górze, lewe w poł. w bok. Fig. 53.

8. Noga lewa do post. zasadnej, ram. w dół.

I. część. Ruchy drugich.

1. 1/4 obrót w prawo (na lewej) zakrok prawą, ramiona wprzód ukos. Fig. 47.

2. Unik wielki lewą, ram. wprzód ugięte. Fig. 48.

3. 1/4 obrót w lewo, lewą nogę ugnij, pr. prostuj, skłon w lewo, ram. wprzód ugięte, pr. łokieć w górę, lewy w dół. Fig. 49.

4. Prostuj nogi. pół obrót w prawo (na lewej), wypad pr. w bok, lekki skłon wprzód, chwycić piłkę w przodzie na pr. w dole. Fig. 50.

5. 1/4 obrót w lewo, lewą nogę ugnij, pr. prostuj, piłkę rzucić pierwszemu (dolnym łukiem), ram. pozostają w położ. wprzód w dół ukos. Fig. 51.

6. Lewą nogę prostuj, ram. w górę lekko ugięte. Fig. 52.

7. 1/4 obrót w lewo (na prawej) l. noga w bok, chwycić piłkę w poł. ram. w górę, ram. lekko ugięte. Fig. 53.

8. Noga lewa do post. zasadnej w dół.

W następnych 8 taktach wykonuje te same ruchy »drugi« jednak drugą stroną ciała.

W następnych 8 takt. wykonuje te same ruchy »pierwszy«, jednak drugą stroną ciała.

UWAGA. W 32 takcie rzuca »trzeci« piłkę »czwartemu«.

II. część. Ruchy pierwszych.

(Piłki są w rękach pierwszego i czwartego).

1. 1/4 obrót w lewo, wypad pr. w bok, ram. wprzód powyż na pr. Fig. 54.
2. Wypad lewą wprzód, rzucić piłkę trzeciemu, ram. pozostają w poł wprzód. Fig. 55.
3. Podpór kuczno-zakroczny lewą. Fig. 56.
4. Postawa, rozkrok lewą, chwycić piłkę (od drugiego rzuconą) w poł. ram. wprzód. F. 58.
5. Ram. w górę. Fig. 58.
6. Rzucić piłkę trzeciemu, ram. w przodzie. Fig. 59.
7. 1/4 obrót w pr. (na lewej) prawa noga w bok, ram. w bok (pr. ram. łukiem spodnim). Fig. 60).
8. Prawa noga do post. za sadnej, ram. w dół.

II. część. Ruchy drugich.

1. 1/4 obrót w lewo (na prawej) wypad l. w bok, ram. wprzód na lewo. Fig. 54.
2. Wytrzymaj. Fig. 55.
3. Chwycić piłkę (rzuconą przez czwartego) w poł. ramion wprzód. Fig. 56.
4. 1/4 obrót w lewo (na prawej) rozkrok lewą, prawą ręką rzucić piłkę ponad głowę pierwszemu, ram. pr. zostaje w górze, lewe łukiem dolnym w bok. Fig. 57.
5. 1/4 obrót w prawo, podpór kuczno-zakroczny l. Fig. 58.
6. Wytrzymaj. Fig, 59.
7. Powstań, wypad lewą wprzód, uchwycić piłkę (rzuconą przez czwartego) w poł. r. wprzód. Fig. 60,
8. 1/4 obrót w prawo, l. noga do post. zasad. r. w dół.

UWAGA. W pierwszych 8 taktach wykonywa »czwarty« te same ruchy, co pierwszy, lecz w pierwszym takcie zaczyna obrotem w prawo (na lewej pięcie), (a nie, jak pierwszy obrotem w lewo), a w 7 takcie wykonywa obrót w lewo, do post. zasadnej z odboczką. W tych samych 8 taktach »trzeci« wykonywa ruchy »pierwszego«, lecz w pierwszym takcie zacsyna obrotem w prawo, a w 8 takcie kończy obrotem w lewo (na pr. pięcie), do post. zasadnej.

W drugich 8 taktach: pierwszy ćwiczy to, co wykonywał drugi — drugi zaś to, co wykonywał pierwszy.

W drugich 8 taktach: trzeci ćwiczy to, co wykonywał czwarty, czwarty to, co wykonywał trzeci.

III. część. Ruchy pierwszych.

1. 1/4 obrót w lewo, wypad lewą nogą wprzód na zewnątrz, ramiona wprzód na pr. ugięte. Fig. 61.

2. Wypad pr wprzód na zewnątrz (pr. nogą przysun do lewej, potem wypad), tułów zwróć w lewo, ram. wprzód na lewo (ram. przenieś poziomo). Fig. 63.

3. Ugnij lewą nogę, prawą prostuj lekki skłon w lewo, ram. czelnym kołem w górę do poł. wprzód w lewo, ram. ugięte. Fig. 63.

4. Ugnij prawą nogę, lewą prostuj, ram. łukiem w dół do poł. w dół skos. Fig. 64.

5. Wypad lewą wprzód zewnątrz, puścić piłkę, lewe ram. w bok, prawe w dół do środka. Fig. 65.

6. Poskok w pr. wprzód, zakrok lewą, ram. skurczyć (łokcie wstecz).

7. Poskok w lewo wprzód, na pierwotne miejsce ustawienia drugiego, zakrok prawą.

8, 1/4 obrót w pr. z przysunem prawej nogi do postawy zasadnej, ram. w dół.

Następnych 8 taktów ćwiczy pierwszy ruchy drugiego bez zmiany.

III. część. Ruchy drugich.

1. 1/4 obrót w prawo (na lewej pięcie), wypad pr. wprzód zewnątrz, lekki skłon na prawo, ram. w bok. Fig. 61.

2. Wypad lewą wprzód zewnątrz, lekki skłon w lewo, r. w bok. Fig. 62.

3. Ram. w dół na lewo, (pr. ram. łuk. dolnym). F. 63.

4. Wypad prawą w bok, prawe ram. w górę, lewe pozostaje w poł. poprzedniem. F. 64.

5. Wypad lewą wprzód zewnątrz, prawą ręką podbić piłkę ku ziemi i natychmiast ją uchwycić oboma rękami o ugiętych ram. Fig. 65.

6. Poskok w pr. wprzód, zakrok lewą, piłka przy piersiach.

7. Poskok w lewo wprzód, na pierwotne miejsce ustawienia pierwszego, zakrok prawą.

8. 1/4 obrót w lewo z przysunem prawej nogi do post. zasadnej, ram. w dół.

Następnych 8 taktów ćwiczy drugi ruchy pierwszego bez zmiany.

UWAGA. Czwarty ćwiczy to, co pierwszy, jednak w stronę przeciwną, trzeci zaś to, co drugi, również w stronę przeciwną. Z taktem 31 znajdą się wszyscy na swoich pierwotnych miejscach ustawienia.

(Cała czwórka ćwiczy jedną piłką).

IV. część. Ruchy pierwszych.

1—2. Prawa noga zaczyna: 3 kroki biegiem skośnie »wprzód w lewo«, do wykroku prawą, piłka przy piersiach. Fig. 66.

IV. część. Ruchy drugich.

1. 1/8 obrotu w prawo, zakrok lotny lewą, ram. w dół na zewnątrz Fig. 66.

3. Wypad lewą w bok, piłkę rzucić czwartemu, ram. pozostają w przodzie. Fig. 67.

4. Wytrzymaj.

5. Ugnij pr. nogę (l. prostuj) ram. w górę na pr. (łukiem górnym). Fig. 68.

6—7. Lewa noga zaczyna: 3 kroki biegiem wprzód na pierwotne miejsce ustawienia »drugiego«, ram. skurczone. F. 69.

8. 1/4 obrót w pr., pr. nogę ściągnąć do post. zasadnej, ram. w dół.

Następnych 8 takt. »pierwszy« ćwiczy ruchy »trzeciego«, lecz w odwrotną stronę.

2—3. Lewa noga zaczyna: 3 kroki biegiem skośnie »wprzód na prawo« do wypadu l. w bok, (l. r. w górę na zewnątrz, pr. w dół zewn., podczas biegu ram. skurczone). Fig. 67.

4. Wytrzymaj.

5. Ugnij pr. nogę (l. prostuj), pr. ram. w górę na zewnątrz, l. w dół zewn. Fig. 68.

6—7. Lewa noga zaczyna: 3 kroki biegiem na pierwotne miejsce »pierwszego«, r. skurcz Fig. 69.

8. 1/4 obrót w lewo, ściągnij pr. do post. zasadnej.

Następnych 8 takt. »drugi« ćwiczy ruchy »czwartego«, lecz w stronę przeciwną.

UWAGA. Przy zmianie miejsc mijają się, jak wskazuje rycina.

IV. część. Ruchy trzecich.

1. 1/8 obrotu w lewo, zakrok pr. lotny, ram. w dół zewnątrz. Fig. 66.

2—3. Pr. noga zaczyna: 3 kroki biegiem wprzód do wypadu pr. w bok, r. pr. w górę na zewn., l. w dół na zewn. (przy biegu r. skurcz. Fig. 67.

4. Wytrzymaj.

5. Pr. nogę ściągnij do post. zasad. i uchwyć piłkę rzuconą przez »czwartego«. Fig. 68.

6—7. L. zaczyna: 3 kroki biegiem wprzód na pierwotne miejsce ustawienia »czwartego», piłka przy piersiach. Fig. 69. (Na rycinie mylnie wskazano wystąpienie pr. zamiast l.).

8. 1/4 obrót w pr., ściągnij pr. do post. zasadnej, ram. w dół.

IV. część. Ruchy czwartych.

1—2. L. noga zaczyna: 3 kroki biegiem wskos »na pr. wprzód« do wykroku l., ram, skurcz. Fig. 66.

3. Wytrzymaj.

4. Wypad pr. w bok, ram. wprzód i uchwycić piłkę rzuconą przez »pierwszego«. F. 67.

5. Nogę pr. prostuj (w rozkroku) i łukiem w górę rzuć piłkę ku pierwszemu (złapie ją jednak trzeci), ram. w górę wskos. Fig. 68.

6—7. L. zaczyna: 3 kroki biegiem na pierwotne miejsce »trzeciego«, ram. skurcz. F. 69.

8. 1/4 obrót w l., ściągnij pr. do post. zasad., r. w dół.

Następnych 8 takt. »trzeci« wykonywa ruchy »pierwszego«, lecz w odwrotną stronę.

Następnych 8 takt. »czwarty« wykonywa ruchy »drugiego«, lecz w odwrotną stronę.

UWAGA. Z ryciny 67 wydaje się, jakoby ćwiczono dwoma piłkami, tak jednak nie jest, pierwszy bowiem zdjęty fotograficznie w takcie 3-cim, czwarty zaś w takcie 4-tym, t. zn. w czasach, w których wymiana piłki nastąpiła.

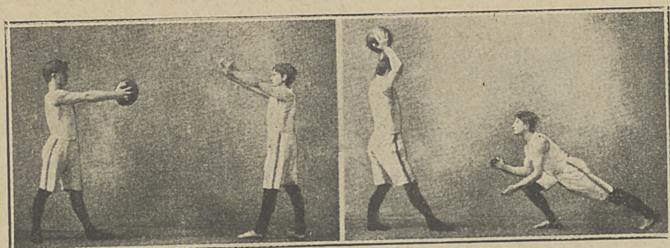


Fig. 47. Fig. 48.



Fig. 49. Fig. 50.



Fig. 51. Fig. 52.



Fig. 53.

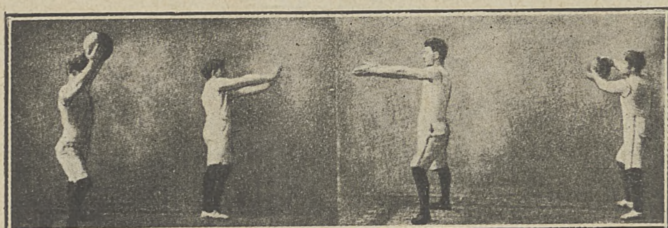


Fig. 54.

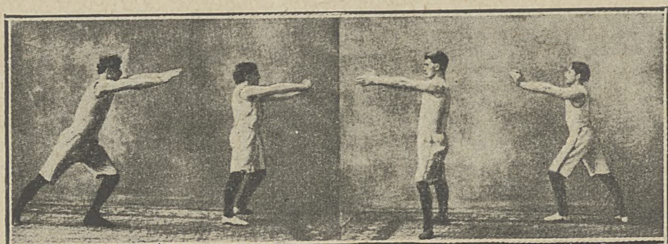


Fig. 55.



Fig. 56.

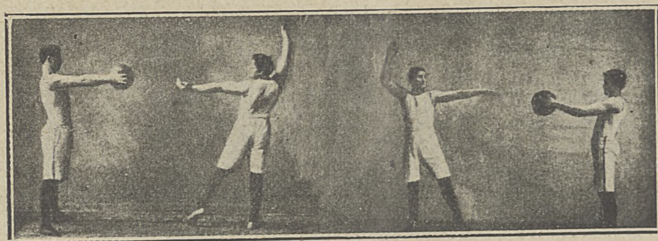


Fig. 57.



Fig. 58.

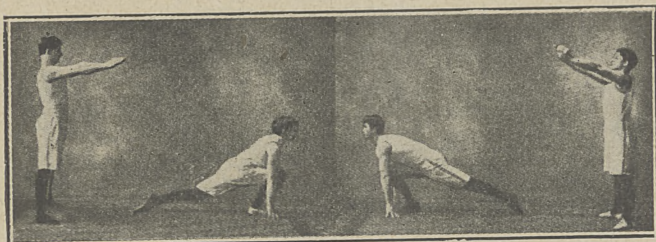


Fig. 59.



Fig. 60.



Fig. 61. Fig. 62.



Fig. 63. Fig. 64.



Fig. 65.



Fig. 66.



Fig. 67.

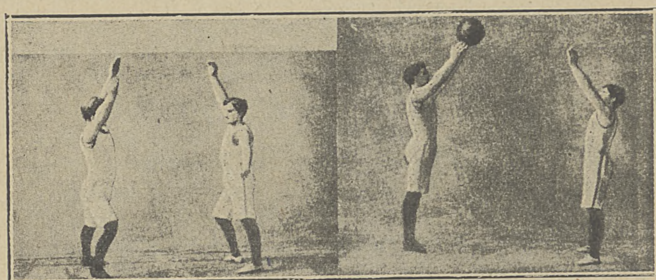


Fig. 68.



Fig. 69.

Kronika.

— *Bučar Fr. Dr.* Hrvatsky Sokolsky Koledar — Zagreb 1909. Staraniem Chorwackiego Związku sokolego wyszedł pod redakcyą Dr. Bučara IV-ty z rzędu kalendarz sokoli w nader starannej i pięknej formie o 184 str. Treść obejmuje: 1. Kalendaryum,

2. życiorys Dr. Lazara Cara. prezesa Związku, nap. przez Bučara, 3. Dr. F. Gundnum: Uporaba mišica spram potrebe, 4. V. Rudolf: O Sokolskom pomladku, 5. Dr. Drag. Sašel: Gomboanice Gostionice i naš družstevni život, 6. Našim pokojnicima: Dr. Stjepan Miletič Nikola Gamiršek — Krunoslav Tripalo, 7. Bučar: Sokolski gimnast. časopisi, 8. Bučar: Hrvatska, Sokolska i gimnast. higiena, 9. Bučar: Stanje gimn. obuke u Hrv. srednim zavodina, 10. Sokolski priručnik: Pravila Saveza slavenskego Sokolstva — Pravila Hrv. Sokolsk. Saveza i t. d., 11. Dvije vladine odluke glade Sokol. pomladka, 12. Važniji zaključci Hrv. Sokol. Sav. 13. Drag. Sulce: Slavenske Sokolstvo.

— *Bucar Fr. Dr.*: Povjest gimnastike (Historya gimnastyki). Zagreb 1908. Nakł. Hrv. Sokol. Savezu. — Chorwacka literatura sokola szybko wzrasta. Książka, która leży przed nami stanowi IX. tom biblioteki sokolej. Jestto 8-ka o 184 str. z 54 rycinami, wytrawnego, płodnego pióra, najgorliwszego propagatora gimnastyki, sokolstwa i sportów w całej południowej Słowiańszczyźnie.

Książka obejmuje 8 rozdziałów: I. Wiek starożytny (Chiny, Japonia, Egipt, Indye, Medya i Turcya, Babilon i Assyrya, Izrael). II. Grecya (greckie boiska, pentatlon, uroczystości gimn.). III. Rzym (gimn. wojskowa, gladiatorzy i atleci). IV. wieki średnie (chrześciaństwo i scholastycyzm, humanizm). V. Nowy wiek (odrodzenie gimn., gimn. niemiecka, szwedzka, Austr. Węgry, Belgia, Niederlandy, Anglia, Francya, Grecya, Włochy, Rumunia, Hiszpania, Portugalia, Szwajcarya). VI. Państwa słowiańskie: Bułgarya, Czarnogóra, Rosya, Serbia. VII. Sokolstwo. VIII. Chorwacya i Slavonia, Dalmacya i Istrya, Bośnia i Hercegowina. Autor znany nam jako wielki przyjaciel Polaków, sumienny badacz i historyk, traktuje w swojej pracy historyę rozwoju gimnastyki w Polsce bardzo pobieżnie a nadto pominął zupełnie jeden, pierwszorzędny w naszej historyi moment — a mianowicie przepisy o wychowaniu fizycznem uchwalone przez Komisyę edukacyjną, które grubo przed odrodzeniem gimnastyki w Niemczech, zostały jako ustawy państwowe sankcyonowane. Również w spisie dzieł pomocniczych, któremi autor posługiwał się w swojej pracy, nie wymieniono ani jednego dzieła polskiego.

Pominąwszy te usterki, odnośnie do naszego narodu, książka jest pracowicie ułożoną i odda dobre usługi społeczeństwu słowiańskiemu — szczególnie z uwagi na rozwój gimnastyki Słowian południowych. *Dr.*

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.